

毎日の健康管理をしましょう

「毎日の記録」の説明

毎日の記録（P.12～35）の記入方法をご説明します。

ポイント① すべての項目に毎日記入する必要はありません！

例えば…

肥満が気になり4月からダイエットを実施する場合（血圧は正常）

- ① 4月1日から、とりあえず6月末までの3か月間、血圧・体重・歩数・食事を毎日記入する。
- ② 健康メモ欄に運動や食事に関するメモを記入する。

歩数を増やし、食生活を意識すると3か月で効果が現れます。
減量の効果が出たら7月（4か月目）以降は数日に1回または週に1回の記入にしてもよいでしょう。

健診で、治療は必要でないが血圧が高めと指摘された場合

収縮期（最高）血圧・拡張期（最低）血圧・体重・健康メモ欄は毎日記入しましょう。
食事の際、塩分は控えめにし、適度に体を動かしましょう。

血圧の目標値 → P.11 参照 を常時上回るようなら医師に相談しましょう。

ポイント② 健康メモ欄を活用しましょう！

通院日、検診日、検査日、飲み会の日、ハイキングの日、日頃の予定、家族の誕生日など、普通の手帳のように記入してください。日常生活の習慣が体に与える影響がわかるようになります。例えば、飲み会のあと、体重が1～2キロ増えます。ハイキングなど体を動かしたあとは、体重が減り体調も良くなります。毎日の生活記録を付けることにより、健康的な生活習慣への意識が高まります。

ポイント③ 記録はおおらかに、できる範囲で取り組みましょう！

記録を忘れる日があってもかまいません。書くことが義務感になりストレスをためようなら健康にとって逆効果です。自分のできる範囲で取り組んでください。

血 圧

血圧測定では「病院や診療所で測ると血圧が高くなる」「早朝や夜間と昼間の血圧値に差がある」という人が少なくありません。家庭で定期的に血圧を測定・記録することでご自身の血圧の特徴を知ることができます。

血圧の正しい測り方

- ① 同じ時間帯・条件で測定しましょう。
例 朝の測定では、起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前 など
- ② 椅子に座り1～2分くらい安静にしてから測定しましょう。
- ③ 腕を心臓と同じ高さにして測定しましょう。

家庭血圧の目標値（単位：mmHg）

75歳未満の方 → 収縮期（最高）血圧125未満、拡張期（最低）血圧75未満

75歳以上の方 → 収縮期（最高）血圧135未満、拡張期（最低）血圧85未満

※血圧が高い場合の一般的な目安です。 ※合併症の有無により目標値は異なります。

（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より）

体 重

体重は、肥満度や健康具合を判断するうえでの基礎数値となるものです。毎日、同じ時間帯の同じ条件で測りましょう。起床後、トイレに行ったあとに測定すると、安定した数値が得られます。

歩 数

日常生活での身体活動量を増やすことが効果的で、歩数の増加は誰でも簡単にできます。 → P.40～41 参照

◎1日の目標とする歩数の目安

※肥満が気になり、健康な方は1日10,000歩を目指しましょう！

▶ 男性 9,000歩以上（70歳以上は7,000歩）

▶ 女性 8,500歩以上（70歳以上は6,000歩）

（「健康日本21（第2次）」厚生労働省H25.4.1より）

食 事

健康に過ごすためには、1日3食、主食（ごはん、パン、めん類）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）・副菜（野菜、海藻、きのこなど）のそろった食事が大切です。生活リズムを整え、1日3食食べることを続けてみましょう。

また、筋肉量を維持し、フレイルを予防するためにも、たんぱく質の多い食品（肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品）を毎食の食事にプラスして食べましょう。 → P.46～49 参照

◎食事を食べたところに○をつけましょう。

BMI

肥満度を表す国際的な指標です。月に1回、同じ日に計算しましょう。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

肥満（25以上）、普通（25未満～18.5）、やせ（18.5未満）

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、65歳以上が目標とするBMIの範囲を21.5～24.9としています。



毎日の記録

年 月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
1 ()	/						
2 ()	/						
3 ()	/						
4 ()	/						
5 ()	/						
6 ()	/						
7 ()	/						
8 ()	/						
9 ()	/						
10 ()	/						
11 ()	/						
12 ()	/						
13 ()	/						
14 ()	/						
15 ()	/						
16 ()	/						
17 ()	/						
18 ()	/						
19 ()	/						
20 ()	/						

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
21 ()	/						
22 ()	/						
23 ()	/						
24 ()	/						
25 ()	/						
26 ()	/						
27 ()	/						
28 ()	/						
29 ()	/						
30 ()	/						
31 ()	/						

記入例

毎日の記録

2025年 4月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
1 (火)	122/71	62.0	11,021	○	○	○	腹囲80cm
2 (水)	128/75	62.5	8,052	○	○	○	胃がん 検診
3 (木)	119/74	63.0	7,983	○	○	○	スポーツ クラブ
4 (金)	120/70	62.3	8,537	○	○	○	ハイキング 間食 プリン
5 (土)	125/68	62.5	9,757	○	○	○	
6 (日)	122/69	62.0	9,032	○	○	○	内科へ 通院 間食 カフェオレ

通院、検診、運動、食事など健康に関することを自由に記入してください。



毎日の記録

年 月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
1 ()	/						
2 ()	/						
3 ()	/						
4 ()	/						
5 ()	/						
6 ()	/						
7 ()	/						
8 ()	/						
9 ()	/						
10 ()	/						
11 ()	/						
12 ()	/						
13 ()	/						
14 ()	/						
15 ()	/						
16 ()	/						
17 ()	/						
18 ()	/						
19 ()	/						
20 ()	/						

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
21 ()	/						
22 ()	/						
23 ()	/						
24 ()	/						
25 ()	/						
26 ()	/						
27 ()	/						
28 ()	/						
29 ()	/						
30 ()	/						
31 ()	/						



料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」で健康長寿

料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」は、体づくりに必要な栄養を簡単でおいしくとれる「わかわかレシピ」と、いつまでもおいしく食事を楽しむために噛む力を衰えさせない「かむかむレシピ」を紹介しています。「簡単・おいしい・経済的」な料理を通して、健康長寿を目指しましょう！

区民情報ひろば（練馬区役所西庁舎10階）にて、1冊300円で販売。区ホームページでもご覧になれます。



毎日の記録

年 月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ		
				朝	昼	夕			
1 ()	/								
2 ()	/								
3 ()	/								
4 ()	/								
5 ()	/								
6 ()	/								
7 ()	/								
8 ()	/								
9 ()	/								
10 ()	/								
11 ()	/								
12 ()	/								
13 ()	/								
14 ()	/								
15 ()	/								
16 ()	/								
17 ()	/								
18 ()	/								
19 ()	/								
20 ()	/								

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ		
				朝	昼	夕			
21 ()	/								
22 ()	/								
23 ()	/								
24 ()	/								
25 ()	/								
26 ()	/								
27 ()	/								
28 ()	/								
29 ()	/								
30 ()	/								
31 ()	/								

今月のメモ



「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」

「お薬手帳」は、薬局などで手に入れることができます。服用した薬の種類や効果、副作用などの情報が書き込めるので、調剤してもらうときのほかに、医師の診察を受けるときにも、「お薬手帳」が参考になります。何冊もお持ちの場合は、1冊にまとめましょう。

また、薬局を1か所に決めておくと、飲み残しや重複などの薬の状況を、薬局で継続的にチェックしてもらえます。こうした「かかりつけ薬局」を持つようにしましょう。



日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ		
				朝	昼	夕			
1 ()	/								
2 ()	/								
3 ()	/								
4 ()	/								
5 ()	/								
6 ()	/								
7 ()	/								
8 ()	/								
9 ()	/								
10 ()	/								
11 ()	/								
12 ()	/								
13 ()	/								
14 ()	/								
15 ()	/								
16 ()	/								
17 ()	/								
18 ()	/								
19 ()	/								
20 ()	/								

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ		
				朝	昼	夕			
21 ()	/								
22 ()	/								
23 ()	/								
24 ()	/								
25 ()	/								
26 ()	/								
27 ()	/								
28 ()	/								
29 ()	/								
30 ()	/								
31 ()	/								



熱中症にご注意ください!!

熱中症を防ぐための4つのポイント👉

- ① エアコン・扇風機を活用しましょう。暑い日は夜間も冷房をつけましょう。
- ② のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ③ 外出時は日傘や帽子を使い、冷房の効いた施設で休憩することで暑さを避けましょう。
- ④ 暑い日は、屋外での長時間の運動や作業を控えましょう。

高齢者の方は暑さやのどの渇きを感じにくく、熱中症になりやすい傾向にあります。

「自分は大丈夫」と思うことが、一番危険です。我慢も無理も禁物です。

区ホームページでも熱中症予防に関する情報をご覧ください➡



毎日の記録

年 月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
1 ()	/						
2 ()	/						
3 ()	/						
4 ()	/						
5 ()	/						
6 ()	/						
7 ()	/						
8 ()	/						
9 ()	/						
10 ()	/						
11 ()	/						
12 ()	/						
13 ()	/						
14 ()	/						
15 ()	/						
16 ()	/						
17 ()	/						
18 ()	/						
19 ()	/						
20 ()	/						

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
21 ()	/						
22 ()	/						
23 ()	/						
24 ()	/						
25 ()	/						
26 ()	/						
27 ()	/						
28 ()	/						
29 ()	/						
30 ()	/						
31 ()	/						

今月のメモ



熱中症予防のためのクーリングスポットについて

外出時に暑さを感じた際に一時的に休憩できるよう、区立施設や一部薬局等に「クーリングスポット（涼みどころ）」を設けています。開放日時は、施設の開館日時に準じます。詳しくは区ホームページをご確認ください。

※クーリングスポットの運用開始時期や設置場所は年度により異なります。区ホームページからご確認ください。

※暑い日はクーリングスポットに限らず、冷房の効いた施設で休憩しましょう。



区ホームページ
(クーリングスポットについて)



毎日の記録

年 月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ		
				朝	昼	夕			
1 ()	/								
2 ()	/								
3 ()	/								
4 ()	/								
5 ()	/								
6 ()	/								
7 ()	/								
8 ()	/								
9 ()	/								
10 ()	/								
11 ()	/								
12 ()	/								
13 ()	/								
14 ()	/								
15 ()	/								
16 ()	/								
17 ()	/								
18 ()	/								
19 ()	/								
20 ()	/								

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ		
				朝	昼	夕			
21 ()	/								
22 ()	/								
23 ()	/								
24 ()	/								
25 ()	/								
26 ()	/								
27 ()	/								
28 ()	/								
29 ()	/								
30 ()	/								
31 ()	/								

今月のメモ



練馬区健康推進課Instagram公開中

旬の野菜を取り入れたレシピや食育の情報が満載!

区内農業者がおすすめする野菜レシピや食のプロである「ねりまの食育応援店」が提案するレシピも掲載しています。



毎日の記録

年 月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
1 ()	/						
2 ()	/						
3 ()	/						
4 ()	/						
5 ()	/						
6 ()	/						
7 ()	/						
8 ()	/						
9 ()	/						
10 ()	/						
11 ()	/						
12 ()	/						
13 ()	/						
14 ()	/						
15 ()	/						
16 ()	/						
17 ()	/						
18 ()	/						
19 ()	/						
20 ()	/						

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
21 ()	/						
22 ()	/						
23 ()	/						
24 ()	/						
25 ()	/						
26 ()	/						
27 ()	/						
28 ()	/						
29 ()	/						
30 ()	/						
31 ()	/						

今月のメモ



ねりまの食育応援店をご存知ですか

住み慣れた地域で、いつまでも健康に暮らすことができるように、4つのテーマに加え、食育に取り組むお店を登録し、応援しています。

- ・練馬産野菜のお店
- ・ヘルシーごはんのお店
- ・練馬産特産食材のお店
- ・あなたのいちおしのお店

ぜひ、登録証のあるお店を探してみてください。

詳しくは、区ホームページ ねりまの食育応援店をご覧ください



毎日の記録

年 月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
1 ()	/						
2 ()	/						
3 ()	/						
4 ()	/						
5 ()	/						
6 ()	/						
7 ()	/						
8 ()	/						
9 ()	/						
10 ()	/						
11 ()	/						
12 ()	/						
13 ()	/						
14 ()	/						
15 ()	/						
16 ()	/						
17 ()	/						
18 ()	/						
19 ()	/						
20 ()	/						

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
21 ()	/						
22 ()	/						
23 ()	/						
24 ()	/						
25 ()	/						
26 ()	/						
27 ()	/						
28 ()	/						
29 ()	/						
30 ()	/						
31 ()	/						

今月のメモ



コロナ・インフルエンザには注意！

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザは、ウイルスの飛沫・接触によっておこる病気です。とくに高齢者は重症化しやすいため、①外出時の手洗いの励行、②十分な休養とバランスのとれた食事、③予防接種を受ける、④流行期の外出・人ごみを避ける、⑤室内の適度な湿度を保つ・こまめな換気をするのが大切です。



毎日の記録

年 月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
1 ()	/						
2 ()	/						
3 ()	/						
4 ()	/						
5 ()	/						
6 ()	/						
7 ()	/						
8 ()	/						
9 ()	/						
10 ()	/						
11 ()	/						
12 ()	/						
13 ()	/						
14 ()	/						
15 ()	/						
16 ()	/						
17 ()	/						
18 ()	/						
19 ()	/						
20 ()	/						

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
21 ()	/						
22 ()	/						
23 ()	/						
24 ()	/						
25 ()	/						
26 ()	/						
27 ()	/						
28 ()	/						
29 ()	/						
30 ()	/						
31 ()	/						

今月のメモ



結核は過去の病気ではありません！

区内では毎年70人前後が発病しています。そのうち、70歳以上の方が過半数を占めています。咳、痰、微熱、胸痛が2週間以上続いたら早めに受診しましょう。ただし高齢者の場合、咳や痰がなく、体重減少などの症状が先に出ることも多いので注意しましょう。



毎日の記録

年 月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ		
				朝	昼	夕			
1 ()	/								
2 ()	/								
3 ()	/								
4 ()	/								
5 ()	/								
6 ()	/								
7 ()	/								
8 ()	/								
9 ()	/								
10 ()	/								
11 ()	/								
12 ()	/								
13 ()	/								
14 ()	/								
15 ()	/								
16 ()	/								
17 ()	/								
18 ()	/								
19 ()	/								
20 ()	/								

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ		
				朝	昼	夕			
21 ()	/								
22 ()	/								
23 ()	/								
24 ()	/								
25 ()	/								
26 ()	/								
27 ()	/								
28 ()	/								
29 ()	/								
30 ()	/								
31 ()	/								

今月のメモ



带状疱疹ワクチン接種の助成について

带状疱疹は水痘（みずぼうそう）と同じウイルスが原因で起こる皮膚の病気で、80歳までに3人に1人が発症し、発症者の20%は带状疱疹後神経痛を発症するとされています。带状疱疹ワクチンは、水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫力を高めて、带状疱疹の発症率低減と重症化予防に効果があるとされているため、練馬区では、予防接種費用の一部を助成しています。

詳しくは、区ホームページをご覧ください。



毎日の記録

年 月

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
1 ()	/						
2 ()	/						
3 ()	/						
4 ()	/						
5 ()	/						
6 ()	/						
7 ()	/						
8 ()	/						
9 ()	/						
10 ()	/						
11 ()	/						
12 ()	/						
13 ()	/						
14 ()	/						
15 ()	/						
16 ()	/						
17 ()	/						
18 ()	/						
19 ()	/						
20 ()	/						

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
21 ()	/						
22 ()	/						
23 ()	/						
24 ()	/						
25 ()	/						
26 ()	/						
27 ()	/						
28 ()	/						
29 ()	/						
30 ()	/						
31 ()	/						

今月のメモ



「私の生き方ノート」

もしものときに備えて、身の回りの整理、家族や周りの方に覚えておいてほしいことやご自身のこれからの希望などを書き残しておくためのノートです。

練馬区社会福祉協議会や地域包括支援センター、福祉部管理課（区役所西庁舎3階）などで配布。区ホームページからもダウンロードできます。



毎日の記録

年

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
1 ()	/						
2 ()	/						
3 ()	/						
4 ()	/						
5 ()	/						
6 ()	/						
7 ()	/						
8 ()	/						
9 ()	/						
10 ()	/						
11 ()	/						
12 ()	/						
13 ()	/						
14 ()	/						
15 ()	/						
16 ()	/						
17 ()	/						
18 ()	/						
19 ()	/						
20 ()	/						

日付	血圧	体重	歩数	食事（食べたら○）			健康メモ
				朝	昼	夕	
21 ()	/						
22 ()	/						
23 ()	/						
24 ()	/						
25 ()	/						
26 ()	/						
27 ()	/						
28 ()	/						
29 ()	/						
30 ()	/						
31 ()	/						

今月のメモ

運転免許証の自主返納について

運転に自信がなくなってきたり、家族から「運転が心配」と言われたりしたときは、運転免許証の自主返納をお考えください。

自主返納すると、運転経歴証明書を申請することができます。運転経歴証明書は運転免許証と同様に本人確認書類として使えます。詳しくは最寄りの警察署にお問い合わせいただくか、警視庁のホームページをご覧ください。

練馬警察署 ☎3994-0110 光が丘警察署 ☎5998-0110 石神井警察署 ☎3904-0110



◀警視庁ホームページ

➡P.62に運転時認知障害早期発見チェックリスト30があります。

